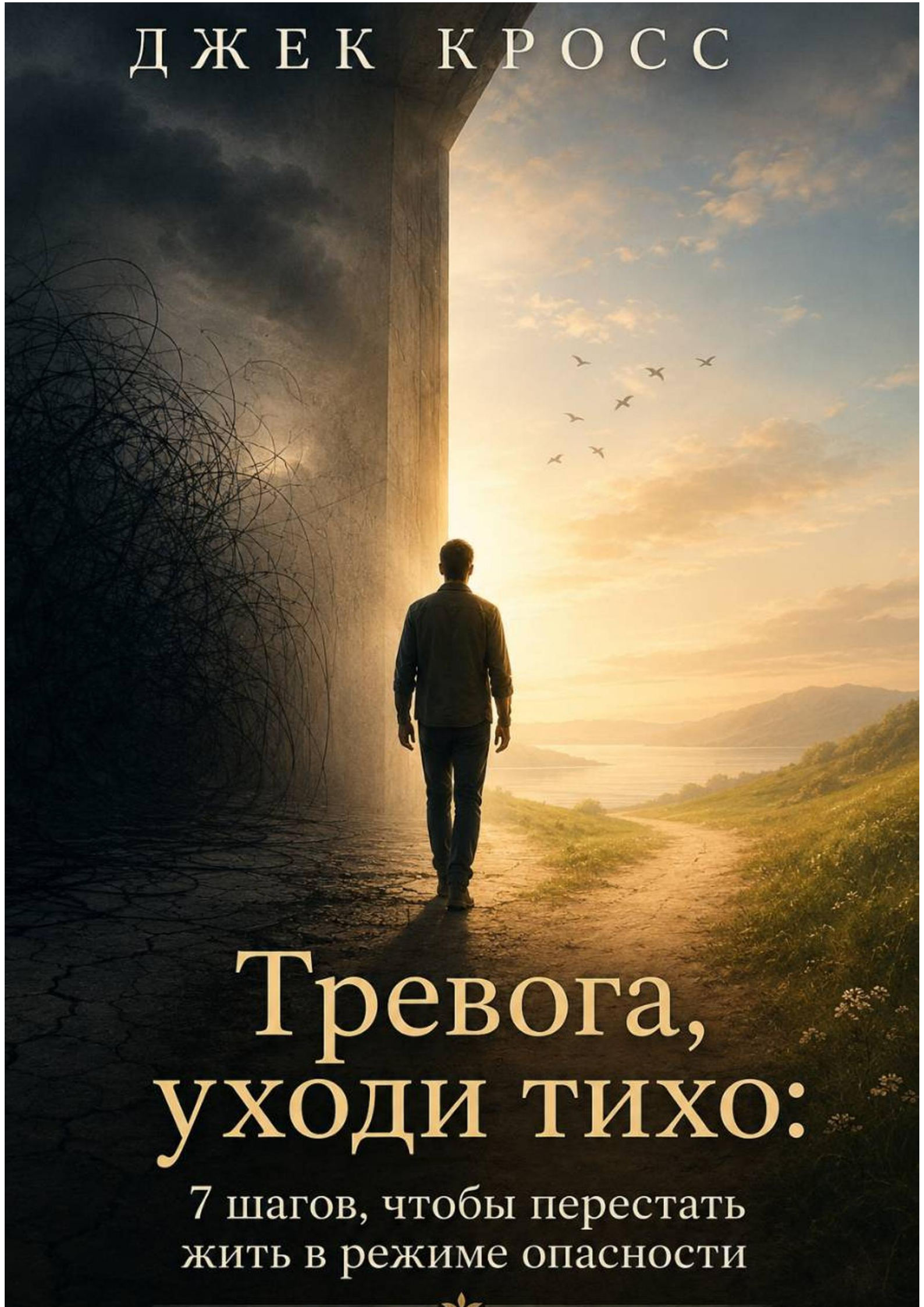


ДЖЕК КРОСС

A man in a dark jacket and jeans is walking away from the viewer on a cracked, dark path. To his left is a dark, overgrown area with tangled branches. To his right is a bright, open landscape with green hills, a body of water, and mountains in the distance. The sky is filled with soft, golden light from a low sun, and several birds are flying in the distance. The overall mood is one of hope and escape.

Тревога, уходи ТИХО:

7 шагов, чтобы перестать
жить в режиме опасности

Джек Кросс

**Тревога, уходи тихо: 7
шагов, чтобы перестать
жить в режиме опасности**

«Автор»

2026

Кросс Д.

Тревога, уходи тихо: 7 шагов, чтобы перестать жить в режиме опасности / Д. Кросс — «Автор», 2026

Вы чувствуете, что ваш мозг постоянно ждёт плохого? Вы просыпаетесь с тревогой, прокручиваете в голове катастрофы, боитесь будущего, сомневаетесь в себе, зависите от чужого мнения и чувствуете, что жизнь проходит мимо? Вы не одиноки. И вы не сломаны. Ваша тревога — это не слабость, не признак неполноценности и не приговор. Это древний защитный механизм, который когда-то помогал вашим предкам выживать, но теперь работает против вас. Ваш мозг, как старый охранник, охраняет пустой склад — он продолжает бить тревогу, даже когда опасности давно нет. Эта книга — не про то, как стать беззаботным человеком, который никогда не тревожится. Таких людей не существует. Эта книга — про то, как перестать быть заложником своей тревоги и научиться жить полной жизнью, даже когда она появляется.

© Кросс Д., 2026

© Автор, 2026

Джек Кросс

Тревога, уходи тихо: 7 шагов, чтобы перестать жить в режиме опасности

Введение

Почему ваш мозг всё время ждёт плохого

Представьте, что вы идёте по тёмному парку поздно вечером. Вокруг тихо, только ветер шевелит листву. И вдруг вы слышите треск ветки позади себя. Что происходит в следующую секунду? Ваше сердце ухает в пятки, мышцы напрягаются, зрачки расширяются, дыхание перехватывает. Вы замираете или, наоборот, делаете резкий шаг вперёд. Всё ваше тело превращается в одну большую антенну, которая ловит малейший сигнал опасности.

А теперь представьте, что вы сидите на диване в своей гостиной в субботу утром. За окном светит солнце, рядом стоит чашка кофе, в соседней комнате мирно сопит кот. Вы смотрите в потолок и вдруг понимаете: ваше сердце колотится точно так же, как в том тёмном парке. Мышцы напряжены до боли, в груди тяжесть, а в голове одна мысль: «Что-то случится. Что-то плохое обязательно случится. Я чувствую это».

Вокруг нет никакой реальной угрозы. Нет хищника, нет опасного человека, нет землетрясения. Но ваше тело уже мобилизовалось, ваш мозг уже запустил протокол «красный код», и вы сидите на этом диване, как солдат в окопе, который ждёт бомбёжки. Только бомбёжка — ваша же собственная голова.

Если вы сейчас узнали себя, позвольте мне сказать вам то, что вы, возможно, никогда не слышали от других людей, но что абсолютно точно является правдой: **вы не сломаны. С вами всё в порядке. Ваш мозг делает именно то, для чего он был спроектирован миллионами лет эволюции. Проблема не в том, что он хочет вам навредить. Проблема в том, что он иногда продолжает защищать вас даже тогда, когда опасности уже нет.**

Эта книга — не попытка «вылечить» вашу тревогу, как будто это болезнь. И не руководство по тому, как стать беззаботным человеком, который никогда ни о чём не переживает (таких людей, кстати, не существует). Эта книга — руководство по примирению с собственным мозгом. По тому, чтобы понять его механику, перестать с ним бороться и начать им управлять.

Давайте договоримся сразу: я не буду говорить вам «просто расслабься» или «не думай о плохом». Это бесполезно и даже оскорбительно. Человек, который страдает от тревоги, не может просто так взять и перестать тревожиться — так же, как человек с астмой не может просто перестать кашлять. Но он может понять свои триггеры, он может научиться распознавать ранние сигналы, он может выработать механизмы, которые позволят ему дышать ровнее даже в самый шторм.

Я знаю, о чём пишу, потому что я сам прошёл через это. И потому что я работал с сотнями людей, которые приходили ко мне с одними и теми же словами: «Я устал бояться. Я устал ждать плохого. Я устал чувствовать себя слабым, хотя внешне я выгляжу сильным». И каждый раз я видел одну и ту же закономерность: за внешней тревогой всегда стоит очень умный, очень чувствительный, очень мыслящий человек. Тревога — это не признак слабости. Это признак того, что ваш мозг слишком старается вас защитить. Он как гиперопекающая бабушка, которая укутывает вас тремя одеялами в тридцатиградусную жару, потому что боится, что вы простудитесь.

Задача этой книги — научить вас снимать лишние одеяла, не замёрзнув при этом.

Огромное одиночество тревожного человека

Одна из самых мучительных черт тревоги — это чувство абсолютного одиночества. Когда вы просыпаетесь в три часа ночи с учащённым сердцем и чувством обречённости, вам кажется, что весь мир крепко спит, и только вы один лежите в этой темноте с огромным камнем на груди. Вы смотрите на людей вокруг — на коллег, на друзей, на семью — и вам кажется, что у них всё легко. Они смеются, они строят планы, они не застревают на том, что сказали вчера или что случится через месяц. А вы пережёвываете одну и ту же мысль, как жвачку, уже сотый раз, и она не становится менее горькой.

Социальные сети усугубляют это ощущение. Мы видим чужие счастливые лица, чужие достижения, чужие отпуска, и мы делаем убийственный вывод: «Со мной что-то не так. Я единственный, кто не справляется. Я единственный, кто боится. Я единственный, кто не знает, как жить».

Это ложь. Это самая большая ложь, которую вы можете себе рассказать.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый четвёртый человек на планете хотя бы раз в жизни сталкивается с тревожным расстройством. Каждый четвёртый. Представьте свою комнату, полную людей — один из четырёх. Представьте свой рабочий коллектив — один из четырёх. Вы не одиноки. Вы просто не видите их тревоги, потому что тревога — это молчаливый демон. Люди скрывают её под маской спокойствия, под иронией, под занятостью, под алкоголем, под бесконечным скроллингом ленты. Они не кричат о ней на каждом углу. Но она есть. И она есть у людей, которых вы меньше всего заподозрили бы в слабости.

Я работал с топ-менеджерами крупных корпораций, которые управляли тысячами сотрудников и миллионными бюджетами. Они могли спокойно проводить совещания, решать сложные задачи, увольнять людей — а потом приходили в мой кабинет, закрывали дверь и говорили: «Я боюсь выходить из дома. Я боюсь, что у меня случится сердечный приступ в метро. Я боюсь, что мои дети узнают, какой я на самом деле слабый». Я работал с врачами, которые спасали жизни в операционной, но по ночам не могли уснуть, потому что их собственное сердце билось как бешеное от мысли, что они пропустили какой-то симптом у близкого человека. Я работал с учителями, с художниками, с инженерами, с домохозяйками. И все они были внешне нормальными, сильными, а иногда даже весёлыми людьми. Никто из них не походил на тот стереотипный образ «тревожного человека», который рисует наше воображение: забитый, тихий, боящийся собственной тени.

Тревога может жить в ком угодно. Она не выбирает слабых. Она выбирает умных — потому что умные умеют заглядывать в будущее, просчитывать риски, видеть тысячи вариантов развития событий. И именно эта способность, которая делает нас людьми, иногда становится нашим проклятием.

Почему мы боимся будущего, которого ещё нет

В этом месте важно задать себе один очень честный вопрос: что именно вас тревожит прямо сейчас?

Если вы честно ответите на этот вопрос, вы обнаружите одну удивительную вещь. В девяти случаях из ста вас тревожит не то, что происходит прямо сейчас, а то, что может произойти в будущем. Или то, что уже произошло в прошлом, но вы продолжаете прокручивать это в голове.

Вы не боитесь пить чай в этой секунде. Вы боитесь, что через год у вас не будет работы. Вы не боитесь дышать. Вы боитесь, что ваш ребёнок не поступит в институт. Вы не боитесь

идти по улице. Вы боитесь, что через десять минут вы опоздаете на встречу, и люди подумают о вас плохо.

Тревога — это болезнь времени. Она живёт там, где мы покидаем настоящее. И человеческий мозг, к сожалению, делает это постоянно. Эволюционно он не приспособлен к тому, чтобы сидеть в моменте. Он приспособлен к тому, чтобы сканировать горизонт на предмет саблезубого тигра. Но саблезубых тигров больше нет. А вот система сканирования осталась.

Самое парадоксальное: когда вы тревожитесь, ваш мозг считает, что помогает вам. Он говорит вам: «Я беспокоюсь за тебя, поэтому я перебираю все плохие варианты, чтобы ты был готов». И эта логика кажется нам абсолютно убедительной. Мы верим, что если мы продумаем все сто способов, как всё может пойти не так, мы будем лучше подготовлены. Мы путаем тревогу с планированием.

Но тревога — это не планирование. Планирование звучит как: «Хорошо, если я опоздаю на встречу, я позвоню и предупрежу, и мы перенесём её на час». Тревога звучит как: «О боже, я опоздаю, меня уволят, я останусь без денег, я потеряю квартиру, я умру под мостом, и никто не придёт на мои похороны». Это не подготовка. Это попытка.

И самое страшное, что мы часто не отличаем одно от другого. Мы привыкли жить в этом режиме хронической готовности к катастрофе. Мы называем это «реализмом», «осторожностью», «ответственностью». Но на самом деле это просто застарелая привычка нервной системы — видеть угрозу там, где её нет.

Цена жизни в режиме ожидания угрозы

Что происходит с человеком, который годами живёт в режиме «жди плохого»? Он истощается. Его нервная система работает на пределе, как двигатель, который включён на полную мощность, хотя машина стоит на месте. Он постоянно расходует ресурсы, которые должны идти на восстановление, на рост, на творчество, на радость. У него нет энергии ни на что, кроме как на то, чтобы переживать.

Но мы так привыкаем к этому состоянию, что оно становится нашей базовой линией. Мы не замечаем, как напряжены наши плечи, потому что они напряжены всегда. Мы не замечаем, как тяжело дышим, потому что так мы дышим постоянно. Мы не замечаем, как прокручиваем тревожные сценарии, потому что это наш внутренний фон. Мы думаем, что это и есть мы.

Это не вы. Это — маска, которую ваш мозг надел на вас, чтобы защитить. Но маска так приросла к лицу, что вы забыли, как выглядите без неё.

Что вы получите из этой книги

Я написал эту книгу как пошаговое руководство по снятию этой маски. Не по волшебству, не по мановению руки, а через понимание, через практику и через терпение.

Мы разделим наш путь на несколько больших частей.

Первая часть посвящена тому, чтобы разобраться с устройством вашего врага. Мы поговорим о том, почему ваш мозг устроен именно так, почему он никогда не выключает сигнализацию, почему он ищет угрозы даже в безопасных ситуациях. Мы перестанем винить себя за свою тревожность и начнём видеть в ней механизм, который можно перенастроить.

Вторая часть — о том, как остановить поток тревожных мыслей. Мы научимся не верить каждой своей мысли, мы перестанем жить в ловушке будущего, мы познакомимся со своим внутренним критиком и научимся переставать искать опасность там, где её нет.

Третья часть — о теле. Потому что тревога живёт не только в голове. Она живёт в ваших напряжённых мышцах, в учащённом сердце, в бессонных ночах, в хронической усталости. Мы

научимся возвращать спокойствие через дыхание, через сон, через движение. Потому что иногда успокоить тело — это единственный способ успокоить ум.

Четвёртая часть — о страхах. О страхе чужого мнения, о страхе ошибок, о страхе потерять контроль, о страхе прошлого. Мы разберёмся с корнями этих страхов и поймём, что большинство из них — всего лишь иллюзии, которые можно развеять.

Пятая часть — о людях. О том, как ваше окружение влияет на вашу тревогу. О том, как научиться говорить «нет» без чувства вины. О том, как перестать искать любовь через самоотречение.

Шестая часть — о создании новой, спокойной версии себя. Мы научимся доверять себе, перестанем откладывать жизнь на потом, начнём делать маленькие шаги, которые изменят наш мозг. Мы поймём, что мысли не управляют нами — мы управляем мыслями.

И седьмая, финальная часть — о жизни после тревоги. О том, как спокойствие становится привычкой, а не характером. О том, как реагировать на стресс, как сохранять изменения и когда обращаться за помощью. И о том, каким голосом вы будете говорить с собой, когда пройдёте этот путь.

Важное предупреждение

Прежде чем мы начнём, я должен сказать вам одну очень важную вещь. Эта книга — не замена профессиональной терапии. Если ваша тревога мешает вам жить, если вы испытываете панические атаки, если вы не можете выйти из дома или если у вас появляются мысли о самоповреждении — пожалуйста, обратитесь к специалисту. К психотерапевту, к психиатру. Это не стыдно. Это так же нормально, как обратиться к врачу с переломом ноги. Мозг — такой же орган, как и любой другой. И иногда ему нужна помощь профессионала.

Эта книга — для тех, кто находится на этапе осознания. Для тех, кто уже понял, что проблема есть, но не знает, как к ней подойти. Для тех, кто устал от страха и хочет научиться жить иначе. Это не волшебная таблетка. Это — карта. Карта местности, по которой вы идёте. И я буду вашим проводником.

Финальная мысль, с которой мы начнём

Я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь, прежде чем мы перевернём страницу и начнём наш путь. Она будет красной нитью проходить через всю эту книгу. Запомните её и возвращайтесь к ней в те моменты, когда вам будет казаться, что вы безнадежны, что вы не справляетесь, что вы навсегда останетесь заложником собственной головы.

Вот она:

Ваш мозг не пытается вас уничтожить. Ваш мозг пытается вас спасти. Но иногда его методы устарели. Он похож на старого охранника, который охраняет пустой склад и до сих пор бросается на каждый шорох. Ваша задача — не убить охранника. Ваша задача — научить его отличать кошку от грабителя.

Вы не сломаны. Вы — результат миллионов лет эволюции, которая сделала вас осторожным, чтобы вы выжили. Но теперь вы живёте в мире, где выживание уже не требует круглосуточной готовности к бегству. Теперь вы можете позволить себе не просто выживать, а жить. По-настоящему жить.

И это — единственная цель этой книги. Не сделать вас человеком, который никогда не тревожится. Сделать вас человеком, который умеет жить даже тогда, когда тревога появляется.

Готовы? Тогда давайте начнём.

Часть 1. Понять врага: откуда берётся тревога

Глава 1

.

Вы не сломаны: почему тревожатся даже сильные люди

Начну с истории, которая звучит как парадокс, но случается чаще, чем вы думаете.

Два года назад ко мне на консультацию пришёл мужчина. Назовём его Алексей. Ему было сорок пять лет, он был генеральным директором сети ресторанов, владел тремя машинами, квартирой в центре и загородным домом. У него была красивая жена, двое детей-подростков, он каждое утро бегал по десять километров и выглядел как человек, у которого «всё схвачено». В кабинет он вошёл уверенной походкой, крепко пожал мне руку, сел в кресло, положил ногу на ногу и сказал:

— Доктор, я тут, наверное, зря. У меня всё хорошо. Просто... — он запнулся, и я увидел, как его пальцы сжали подлокотник, — просто я не могу спать уже полгода. Я ложусь в час ночи, встаю в пять, и сердце стучит так, будто я только что пробежал марафон. Я просыпаюсь с мыслью, что сегодня что-то случится. Что-то ужасное. Я не знаю что. Но оно случится. И я не могу это контролировать.

Он говорил это спокойным, ровным голосом, но я видел, как под его правым глазом пульсирует жилка. Он не плакал, не кричал, не трясся. Он выглядел как человек, который пришёл решать мелкую техническую проблему. И только когда я спросил: «А если бы вы могли описать этот страх одним образом, что бы это было?» — он закрыл глаза и сказал:

— Это как стоять на краю обрыва в тумане. Я знаю, что обрыв есть, но я не вижу его. Я просто знаю, что в любой момент могу упасть. И я уже устал стоять.

Вот он — портрет тревожного человека, которого вы не узнаете на улице. Он не похож на героя стереотипных мемов про «овощную тревожность». Он не сидит дома в пижаме, не жуёт панически чипсы и не боится заказать пиццу по телефону. Он управляет людьми, принимает решения, берёт на себя ответственность. И внутри него — тот самый туман и тот самый обрыв.

Я привожу эту историю не для того, чтобы вы сравнили себя с Алексеем и подумали: «Ну вот, у него-то есть причины для тревоги, а у меня нет». Я привожу её, чтобы вы поняли: **тревога не пропорциональна внешнему успеху**. Более того, внешний успех часто является отличным маскировочным костюмом для внутреннего хаоса.

Парадокс сильного человека

Почему люди, которые выглядят самыми сильными, иногда страдают больше всех? Ответ лежит в природе их «силы».

Многие из нас, особенно те, кто добился чего-то в жизни, строили себя по принципу «я справлюсь сам». Нас учили не жаловаться, не ныть, не показывать слабость. Нас учили, что эмоции — это помеха, что тревога — это удел слабаков, что настоящий мужчина или настоящая деловая женщина должны быть скалой. И мы стали этими скалами. Но скалы, как известно, не дышат. Они не чувствуют. Они просто стоят и выдерживают нагрузку. И чем больше нагрузки, тем незаметнее на них появляются трещины.

Тревога в успешном человеке часто развивается по такой схеме:

Вы берёте на себя всё больше ответственности. Потому что вы умеете, потому что вы надёжный, потому что без вас всё развалится. Сначала работа, потом семья, потом друзья, потом ещё какой-то проект, потом общественная нагрузка. Вы гордитесь своей надёжностью.

Вы перестаёте замечать свои потребности. Вам некогда. Некогда остановиться, некогда спросить себя: «А как я себя чувствую?» Ваше тело подаёт сигналы — головные боли, напряжение в шее, проблемы со сном — но вы их игнорируете. Вы же сильный. Вы же можете.

Контроль становится вашей главной ценностью. Вы начинаете верить, что если вы не проконтролируете каждую деталь, всё рухнет. Вы проверяете почту в три часа ночи, вы перепроверяете отчёты по несколько раз, вы мысленно репетируете разговоры за день до встречи. Вы чувствуете себя ответственным за всё.

Постепенно мир за пределами вашего контроля начинает казаться опасным. Потому что вы уже привыкли, что всё должно быть под вашим управлением. А мир — он огромный, он не подчиняется. Люди делают не так, экономика колеблется, здоровье подводит. И каждый раз, когда происходит что-то не по вашему плану, вы чувствуете, что почва уходит из-под ног.

И вот, наконец, наступает момент, когда ваша нервная система говорит: «Стоп. Я больше не могу».

Этот момент у всех выглядит по-разному. У кого-то это паническая атака в метро. У кого-то — внезапный приступ бессонницы. У кого-то — ощущение дереализации, когда мир становится плоским и ненастоящим. У Алексея — это было сердцебиение в пять утра. Но суть одна: вы перестаёте быть хозяином своей психики, потому что вы слишком долго пытались быть хозяином всего остального.

И вот здесь возникает самый опасный поворот. Вы смотрите на себя и думаете: «Как же так? Я же сильный. Я же всё могу. Почему я не могу справиться с этим?» И вы начинаете себя винить. Вы начинаете считать свою тревогу признаком слабости. Вы прячете её ещё глубже, накладываете новые маски, пьёте успокоительные, заливаете алкоголем, заедаете сладким. И тревога никуда не девается — она просто ждёт, когда вы перестанете убегать.

Вот первый и самый важный шаг, который вы должны сделать, читая эту книгу: перестаньте считать свою тревогу слабостью.

Тревога — это не слабость. Это показатель того, что ваша нервная система работает на пределе, потому что вы слишком долго её игнорировали. Это показатель того, что вы очень много думаете, очень много чувствуете и очень много берёте на себя. Это показатель того, что вы живой человек. А живые люди устают. Живые люди боятся. Живые люди иногда не справляются. И это нормально.

Разные лица тревоги: от «нормально» до «хронически»

Прежде чем мы двинемся дальше, давайте разберёмся в одной важной вещи. Не всякая тревога — это проблема. Тревога как таковая — это эволюционный механизм, который дан нам для выживания. Есть тревога нормальная, адаптивная, а есть тревога хроническая, дезадаптивная. И очень важно научиться их различать, чтобы не ставить себе диагноз там, где его нет, и наоборот — не игнорировать симптомы, когда они уже перешли в хронику.

Нормальная тревога появляется в ответ на реальную угрозу. Она имеет конкретный объект: вы боитесь идти на экзамен — потому что вы не выучили материал. Вы боитесь лететь на самолёте — потому что турбулентность неприятна. Вы переживаете перед важным разговором — потому что вам важно его исход. Эта тревога ситуативна. Она появляется, когда появляется стимул, и она исчезает, когда стимул уходит. Она помогает вам мобилизоваться: вы начинаете учить билеты, вы пристёгиваетесь, вы готовите аргументы. Она заканчивается, когда всё позади. И вы чувствуете облегчение.

Хроническая тревога — это совсем другая история. У неё нет чёткого объекта. Или, скорее, объектом становится само ощущение тревоги. Вы тревожитесь просто потому, что вы живёте. Утром, днём, вечером, ночью. В выходные. В отпуске. Даже когда вокруг тишина и

покой. Ваш мозг постоянно сканирует горизонт на предмет угрозы, даже если угрозы нет. Он находит её в случайном слове коллеги, в изменении погоды, в лёгком покалывании в груди. Он превращает любую мелочь в повод для паники. И, самое главное, эта тревога не даёт вам отдохнуть. Вы не можете расслабиться, потому что «а вдруг?». Вы не можете перестать думать о плохом, потому что «а если так будет?». Это похоже на радио, которое работает на полную громкость, и вы не знаете, где кнопка выключения.

Разница между нормальной и хронической тревогой — не в интенсивности, а в уместности и продолжительности. Вы можете испытывать очень сильную тревогу перед операцией — это нормально. Но если вы испытываете такую же тревогу, когда просто идёте в магазин за хлебом, — это уже сигнал, что ваша система защиты разбалансировалась.

Есть ещё один критерий: хроническая тревога начинает влиять на вашу жизнь. Вы начинаете избегать вещей, которые раньше делали с удовольствием. Вы отказываетесь от поездок, от встреч, от новых проектов. Вы не можете спать, вы не можете есть или, наоборот, заедаете тревогу. Ваша продуктивность падает, отношения страдают, и вы чувствуете себя запертым в клетке собственной головы. Вот тогда уже можно говорить о тревожном расстройстве — и вот тогда уже стоит серьёзно заняться этой проблемой, не откладывая.

Но даже если ваша тревога ещё не достигла клинического уровня, она может отравлять вашу жизнь. Она может красть вашу энергию, вашу радость, вашу способность быть в моменте. И вы имеете полное право работать с ней. Вы не обязаны ждать, пока она станет «достаточно серьёзной», чтобы обратить на неё внимание.

Почему мы прячем свою тревогу

Я хочу поговорить ещё об одной вещи, которая мучает многих из нас: о стыде. О том самом чувстве, которое заставляет нас улыбаться, когда мы хотим плакать. Которое заставляет говорить «всё хорошо», когда внутри ураган.

Стыд — это вторая эмоция, которая идёт рука об руку с тревогой. Сначала мы тревожимся, а потом мы стыдимся своей тревоги. Мы думаем: «Что подумают обо мне люди, если узнают, как мне страшно?» Мы боимся прослыть слабыми, неуравновешенными, ненадёжными. Мы боимся, что нас перестанут уважать, перестанут любить, перестанут доверять. И мы надеваем маску.

Но вот что происходит, когда вы прячете свою тревогу: вы лишаете себя поддержки. Потому что люди вокруг вас не знают, что вам нужна помощь. Они видят вашу улыбку, вашу собранность, вашу эффективность, и они думают: «О, он/она справляется. Можно пожить». А вы внутри умираете от одиночества, потому что никому не рассказываете, как вам тяжело.

Я часто спрашиваю своих клиентов: «Кто из ваших близких знает, что у вас есть такая тревога?» И в девяти случаях из десяти ответ: «Никто». Или: «Может быть, жена/муж что-то подозревает, но я не говорю об этом». Или: «Мои родители думают, что у меня всё идеально, я не хочу их расстраивать».

Этот страх быть увиденным в своей уязвимости — одна из главных причин, почему тревога закрепляется. Потому что, когда вы прячете её, она накапливается. Вы как будто кладёте тревогу в закрытый ящик, но ящик не бездонный. Рано или поздно он переполнится, и тревога выплеснется — в виде паники, истерики, болезни, депрессии, нервного срыва. И тогда вы не сможете её контролировать. Она выйдет наружу сама, когда вы меньше всего этого хотите.

Поэтому я всегда говорю: если вы хотите уменьшить тревогу, начните с того, чтобы хотя бы признать её перед самим собой. А потом, если есть возможность, перед тем, кому вы доверяете. Вы не обязаны рассказывать всему миру. Но найти одного человека, который скажет: «Я

вижу тебя. Ты не один. Давай поговорим об этом» — это может быть первым шагом к освобождению.

История Марии, или когда молчание — не золото

Вот ещё одна история, которая иллюстрирует этот стыд.

Мария — тридцатипятилетняя женщина, дизайнер интерьеров, мама двоих детей. На консультацию она пришла после того, как у неё случилась паническая атака прямо на детской площадке. Она сидела на скамейке, смотрела, как её дети качаются на качелях, и вдруг ей показалось, что она умирает. Сердце выпрыгивало, в груди жгло, она не могла дышать. Она позвала прохожих, они вызвали скорую. Врачи сказали, что с сердцем всё в порядке, это вегетативный криз.

Когда мы начали разбираться, оказалось, что Мария уже несколько лет живёт в постоянном напряжении. Она работала на дому, пока дети были маленькие, чтобы не отдавать их в ясли. Она брала заказы, которые невозможно было выполнить в срок. Она почти не спала, потому что ночью кормила младшего, а днём пыталась работать. Она не говорила мужу, как ей тяжело, потому что он и так много работает. Она не говорила подругам, потому что им казалось, что у неё «идеальная жизнь».

И вот в один прекрасный день её тело сказала: «Хватит».

Мария была умной, сильной, творческой женщиной. Она не была «слабой». Она просто слишком долго не обращала внимания на свои сигналы. И когда пришла расплата, она испугалась не только самой паники, но и того, что «теперь все увидят, что я не справляюсь». Ей казалось, что если она признается, что ей трудно, то это будет фиаско, что она подведёт всех, кто на неё рассчитывает.

Мы долго работали с этим страхом. И в конце концов она решилась сказать мужу: «Мне нужно, чтобы ты знал: я боюсь. Я не справляюсь так, как раньше. Мне нужна помощь». И он не отвернулся, не осудил, не сказал, что она слабая. Он обнял её и сказал: «Слава богу, ты наконец сказала. Я видел, что с тобой что-то не так, но ты не говорила, и я не знал, как подойти». Он взял часть обязанностей на себя, они наняли няню, и Мария смогла начать восстановление.

Этот случай — не исключение. Это закономерность. Наши близкие часто догадываются, но не могут нам помочь, пока мы не откроемся. А мы не открываемся из-за того страха, который придумали сами. Но страх этот — не факт. Он — просто мысль. И мы будем учиться обращаться с такими мыслями в следующих главах.

Главный вывод главы

Давайте подведём итог. Мы начали эту главу с истории Алексея, успешного, сильного, но уставшего человека. Мы поговорили о том, что тревога не выбирает слабых — она часто выбирает тех, кто слишком много на себя взял. Мы разобрали, чем отличается нормальная тревога от хронической, и поняли, что важно вовремя заметить переход. И мы затронули тему стыда — той тюрьмы, в которую мы запираем свою тревогу, делая её только сильнее.

Теперь я хочу, чтобы вы запомнили главную мысль этой главы. Она звучит так:

Тревога — это не приговор. Это не клеймо «слабости». Это — сигнал. Это ваша нервная система говорит вам: «Эй, мы слишком долго игнорируем свои потребности. Пора обратить внимание». И, как любой сигнал, его нужно не заглушать, а услышать. И тогда он перестанет быть сиреной и станет просто подсказкой.

Если вы прочитали эту главу и узнали себя — в истории Алексея, Марии или в описании хронической тревоги — знайте: вы не одиноки. Вы не сломаны. Вы просто человек, который

слишком старался. И это не слабость, это — ваша сила, которая перегорела и нуждается в отдыхе.

Практика к главе 1: «Письмо самому себе»

Я хочу предложить вам небольшое упражнение. Оно простое, но очень мощное. Возьмите лист бумаги или откройте заметку в телефоне. Напишите письмо самому себе от имени того, кто вас любит и понимает. Это может быть ваша будущая версия, или ваш мудрый внутренний голос, или просто друг, который знает всё о вашей тревоге.

Начните письмо со слов: «Дорогой(ая) я, я знаю, что тебе сейчас трудно. Ты можешь не показывать это другим, но я знаю. И я хочу сказать тебе...»

Напишите себе то, в чём вы больше всего нуждаетесь. Возможно, это: «Ты не должен быть идеальным». Или: «Ты имеешь право на отдых». Или: «Твоя тревога — не твоя вина». Или: «Я вижу, как ты стараешься, и я горжусь тобой».

Прочитайте это письмо вслух, когда останетесь одни. Позвольте себе почувствовать те эмоции, которые возникнут. Если захочется плакать — плачьте. Слезы — это тоже освобождение. Вы не просто читаете слова. Вы даёте себе разрешение быть уязвимым. Разрешение, которое вы, возможно, никогда не давали себе раньше.

Сохраните это письмо. В моменты, когда тревога будет накрывать, возвращайтесь к нему. Оно станет вашим якорем, вашим напоминанием о том, что вы — не ваш страх.

Глава 2

.

Мозг, который никогда не выключает сигнализацию

Представьте себе, что вы владелец огромного старинного особняка. Этот особняк достался вам от далёких предков, и он напичкан системой безопасности, которая была установлена ещё в те времена, когда по округе бродили дикие звери и разбойники. В каждой комнате — датчики движения, на каждом окне — решётки, по периметру — колючая проволока и сторожевые псы. Система срабатывает от малейшего шороха: упала ветка — включается сирена, пролетела птица — закрываются ставни, скрипнула половица — активируются ловушки.

Прошли века. Дикие звери исчезли, разбойники ушли в историю, вокруг особняка теперь мирный город с фонарями и полицейскими патрулями. Но система безопасности осталась. И она продолжает работать с той же мощностью. Вы не можете её отключить, потому что она встроена в фундамент. Каждую ночь вы просыпаетесь от ложных тревог, каждое утро вы обходите владения с фонариком, проверяя, не пробрался ли кто. Ваши соседи уже привыкли к вою сирены, а вы сами — к хроническому недосыпу и постоянному напряжению.

Этот особняк — ваш мозг. А система безопасности — ваш древний механизм выживания, который достался вам от предков-охотников и собирателей. И сегодня мы разберёмся, как он устроен, почему он никогда не выключается и что с этим можно сделать.

Древний мозг в современном мире

Наш мозг — не монолит. Это скорее музей, в котором собраны экспонаты из разных эпох эволюции. Самый древний отдел — ствол мозга и лимбическая система — отвечает за базовые инстинкты: дыхание, сердцебиение, пищеварение, а также за эмоции и реакции на опасность. Этот отдел учёные называют «рептильным мозгом» или «мозгом ящера». Он появился сотни миллионов лет назад, когда наши предки были маленькими зверьками, которые прятались от динозавров.

Затем, над этим древним ядром, выросла кора головного мозга — та самая «умная» часть, которая отвечает за речь, планирование, логику, творчество. Она появилась относительно недавно, всего несколько сотен тысяч лет назад. Именно она делает нас людьми.

И вот здесь кроется главный конфликт. Древний мозг работает по принципу «лучше перебдеть, чем недобдеть». Его задача — сохранить вам жизнь любой ценой. Он не разбирается в контексте, он не понимает, что вы живёте в двадцать первом веке, что у вас есть холодильник и интернет. Он живёт в мире саванны, где каждая незнакомая тень может быть хищником, а каждый необычный звук — признаком опасности. Он реагирует мгновенно и на всю катушку, потому что в его мире промедление — это смерть.

А новая кора — она понимает, что саблезубых тигров нет, она читает новости, она знает, что в вашей квартире безопасно. Но у неё нет прямого доступа к рубильнику древнего мозга. Она может только уговаривать его: «Послушай, друг, это всего лишь скрип двери, это ветер, не надо запускать сирену». Но древний мозг не слушается. Он уже запустил реакцию «бей или беги» за те доли секунды, пока кора обрабатывала, что происходит.

Так устроен человек. И это не баг, это фича. Благодаря этому механизму мы выжили как вид. Если бы наши предки не реагировали на каждый шорох, они бы стали чьим-то обедом. Но теперь, когда мы живём в безопасности, этот механизм становится гипертрофированным. Он ищет угрозы там, где их нет, потому что его единственная программа — искать угрозы.

Почему мозг ищет угрозы — и не может остановиться

Теперь давайте заглянем в самую суть механизма. Почему мозг не просто реагирует на угрозы, а активно их ищет?

Ответ кроется в одном из базовых принципов работы нервной системы: **негативная информация имеет приоритет**. В эволюционной психологии это называется «негативной предвзятостью» (negativity bias). Наш мозг сканирует окружающую среду на наличие потенциальной опасности, и делает это автоматически, без нашего сознательного контроля. Этот процесс называется «гипервигилантностью» — состоянием повышенной бдительности.

Вы когда-нибудь замечали, как легко вы замечаете негативные вещи и как трудно — позитивные? Вы можете получить десять комплиментов за день, но запомните только один критический комментарий. Вы можете провести прекрасный отпуск, но, вернувшись, будете вспоминать только ту неприятную ситуацию, которая случилась в последний день. Вы можете месяц жить без происшествий, но один тревожный звонок перечеркнёт все хорошие дни.

Это не ваша вина. Это эволюционный механизм, который буквально «зашил» в вашу нейронную сеть. Для выживания полезнее запомнить, где прячется хищник, чем где цветут красивые цветы. Память о плохом сохраняется дольше и активируется быстрее. Мозг не хранит хорошие новости как важные, потому что в древнем мире они не были жизненно необходимы. Сегодня солнечная погода — приятно, но не критично. А завтрашний дедлайн — вот это уже угроза, нужно обратить внимание.

Так формируется порочный круг: мозг сканирует угрозы — находит их (потому что он ищет) — запускает тревогу — тревога закрепляет нейронные связи — в следующий раз мозг ещё быстрее находит угрозу. Это как борозда на склоне: вода течёт по ней снова и снова, углубляя её. Чем больше вы тревожитесь, тем более склонным к тревоге становится ваш мозг.

Более того, мозг не просто находит угрозы — он их создаёт, интерпретируя нейтральную информацию как опасную. Нейтральное сообщение от начальника «Завтра зайдите ко мне» превращается в «Меня уволят». Легкое покалывание в груди — в «У меня сердечный приступ». Молчание друга в течение дня — в «Он больше не хочет со мной общаться». Мозг дорисовывает картину, и дорисовывает он всегда в тёмных тонах, потому что так безопаснее.

Почему хорошие новости быстро забываются

Теперь подумайте об обратном. Вы получили премию. Вам сделали комплимент. Вы встретили старого друга. Событие было приятным, эмоции — тёплыми, но через пару дней вы уже почти не помните детали. А вот неприятность, которая случилась с вами пять лет назад, вы помните до сих пор, включая то, во что вы были одеты и что сказали вам в ответ.

Этот феномен имеет прямое нейробиологическое объяснение. Когда мы испытываем негативные эмоции, наш мозг выделяет стрессовые гормоны (кортизол, адреналин), которые «впечатывают» информацию в память гораздо глубже. Позитивные эмоции не сопровождаются таким гормональным взрывом. Они просто проходят — приятно.

Кроме того, в мозге есть специальная структура — миндалевидное тело (амигдала), которое отвечает за обработку страха и угроз. Когда амигдала активируется, она посылает сигнал в гиппокамп, который отвечает за долговременную память, и говорит: «Это важно, запомни это хорошо». А когда мы испытываем радость, амигдала молчит, и память не фиксируется так прочно.

Вот почему, когда вы лежите в три часа ночи и не можете уснуть, вам приходят в голову не приятные воспоминания о прошлом отпуске, а самые болезненные, самые тревожные, самые страшные моменты. Они всплывают сами собой, потому что они сохранены в вашей памяти с максимальной «яркостью». А хорошие — они тихие, они спрятаны в глубине, и чтобы их достать, нужно приложить сознательное усилие.

Это несправедливо, но это биология. И как только вы это понимаете, вы перестаёте винить себя в том, что «защипываетесь на плохом». Это ваш мозг, он так работает. Но вы — не ваш мозг. Вы — тот, кто может научиться управлять этой древней машиной.

Метафора охранника в супермаркете

Чтобы легче было понять, представьте, что ваш мозг — это охранник в супермаркете. Этого охранника наняли сотни лет назад, когда в городе были бандиты и мародёры. Он привык ходить с автоматом наперевес, проверять каждый угол и подозревать каждого покупателя. Времена изменились, мародёров нет, но охранник остался. Теперь он видит угрозу в каждом подростке в капюшоне, в каждой забытой на полке сумке, в каждом громком смехе. Он вызывает полицию из-за шуршания пакета. Он устраивает облаву на школьников, которые пришли за конфетами.

И вот вы — новый директор этого супермаркета. Вы понимаете, что охранник делает вашу жизнь невыносимой: покупатели пугаются и уходят, сотрудники нервничают, продажи падают. Но вы не можете уволить охранника, потому что он встроен в систему здания. Что вы делаете? Вы не пытаетесь ему кричать: «Прекрати! Будь спокойнее!» — это бесполезно, потому что он глух к вашим уговорам. Вместо этого вы начинаете его переучивать. Вы показываете ему, что подростки в капюшоне — просто дети, которые хотят купить сок. Вы показываете, что громкий смех — это радость, а не агрессия. Вы учите его реагировать только на реальную опасность, а не на каждый чих.

Это и есть работа, которую вам предстоит проделать со своим мозгом. Вы не можете «отключить» его древние механизмы, но вы можете перепрограммировать его реакции. Вы можете научить его различать реальную угрозу и ложную тревогу. Это медленный процесс, он требует терпения, но он возможен. Потому что мозг — это не статичный орган. Он пластичен, он меняется, он учится всю жизнь. И вы — его главный учитель.

Почему мы сами подпитываем свою тревогу

Есть ещё один важный момент, который связывает эту главу с повседневной реальностью. Мы часто сами, сознательно или нет, подкрепляем работу этого «охранника». Мы смотрим новости, которые пугают, читаем комментарии с негативом, обсуждаем проблемы, переживаем неприятности. Мы как будто нарочно кормим свой древний мозг угрозами, подливаем масло в огонь.

Вам наверняка знакомо это чувство: вы зашли в соцсети, чтобы просто отдохнуть, а через час вы уже знаете обо всех мировых катастрофах, о чьей-то болезни, о политическом кризисе, о чём-то разводе. И ваш мозг говорит: «Ого, сколько вокруг опасностей! Включаю тревогу на полную». Вы выходите из телефона разбитыми, раздражёнными, тревожными. И вы не понимаете, что именно вас так выбило из колеи.

Это не значит, что нужно заткнуть уши и не знать, что происходит в мире. Но это значит, что нужно быть избирательным. Внимание — это ресурс. И когда вы отдаёте его тому, что вас пугает, вы лишаете себя энергии. Вы кормите волка страха, который сидит внутри вас. Мы ещё вернёмся к этому в главах о внимании и привычках.

Практика: ревизия источников угроз

В конце этой главы я предлагаю вам практику, которая поможет вам осознать, какие именно «триггеры» кормят ваш древний мозг.

Упражнение «Мой информационный рацион»

Возьмите лист бумаги. Напишите в левой колонке все источники информации, к которым вы обращаетесь в течение дня: новостные сайты, соцсети, телеграм-каналы, разговоры с коллегами, лента новостей, подкасты, радио и так далее. В правой колонке поставьте оценку: сколько тревоги этот источник приносит вам по шкале от 1 до 10.

Теперь посмотрите на список. Вы, скорее всего, увидите, что несколько источников дают максимальный балл. Это ваши главные «поставщики» негатива.

Задайте себе честные вопросы:

Что будет, если я сокращу время на эти источники на 50%?

Могу ли я заменить их на что-то более нейтральное или позитивное?

Как я себя чувствую после того, как прочитал новости по утрам?

Могу ли я перенести чтение новостей на определённое время дня, а не держать их фоном?

Вы не обязаны отказываться от информации совсем. Но вы можете установить границы. Например, читать новости один раз в день, в обед, в течение 15 минут. И не открывать их перед сном, потому что вечерний информационный шум нарушает сон и усиливает ночную тревогу.

Эта практика не про то, чтобы «жить в розовых очках». Она про то, чтобы перестать кормить своего внутреннего охранника лишними поводами для паники. Ваш мозг и так достаточно ищет угрозу, не давайте ему готовые «дрова» в виде бесконечного потока новостей.

Главный вывод главы

Мы прошли сегодня долгий путь — от эволюции мозга до современных информационных триггеров. Давайте резюмируем ключевое:

Ваш мозг устроен так, чтобы постоянно искать угрозы. Это норма, это эволюционный механизм, который помог нашим предкам выжить.

У этого механизма есть «негативная предвзятость»: плохое запоминается лучше, чем хорошее, и тревога всегда будет иметь преимущество перед спокойствием.

3. Вы не можете отключить этот механизм, но вы можете переучить его — так же, как вы бы переучили охранника, который слишком рьяно охраняет пустой склад.

4. Вы сами подпитываете свою тревогу через неконтролируемый информационный поток. Это можно и нужно регулировать.

5. Самое важное: ваша тревога — не поломка, а особенность. Она — часть вашего наследия как биологического вида. И принятие этого факта — первый шаг к тому, чтобы перестать с ней бороться и начать сотрудничать.

Глава 3

.

Почему мысли становятся страшнее реальности

Представьте, что вы сидите в кинозале. На экране начинается фильм: женщина идёт по тёмному переулку, слышит шаги за спиной, оборачивается — никого. Сердце зрителя колотится, пальцы впиваются в подлокотник. Мы знаем, что это просто фильм, но мы всё равно боимся. Мы погружаемся в историю, мы верим режиссёру, мы позволяем своему мозгу думать, что это происходит на самом деле.

А теперь представьте, что этот кинотеатр находится у вас в голове. И фильм идёт не два часа, а двадцать четыре часа в сутки. И режиссёр этого фильма — вы сами. Вы придумываете сценарий, вы выбираете музыку, вы создаёте спецэффекты, и вы же сидите в зрительном зале и смотрите, затаив дыхание. Только это не ужасник, который можно выключить пультом. Это бесконечный сериал, в котором каждая серия страшнее предыдущей, и вы не знаете, как нажать «стоп».

Это и есть катастрофизация — процесс, при котором мы превращаем маленькую искру сомнения в лесной пожар паники. Мы берём нейтральное событие, добавляем к нему щепотку воображения, ложку тревоги, заливаем всё страхом и получаем готовый сценарий апокалипсиса. И самое ужасное: мы делаем это автоматически, часто даже не осознавая, что мы — авторы этого сценария.

Сегодня мы разберём, как работает этот механизм, почему мы верим в свои самые страшные мысли, и что можно сделать, чтобы перестать быть заложником собственного воображения. В конце вас ждёт первая серьёзная практика — «Проверка фактов», которая станет вашим основным инструментом в борьбе с накручиванием.

Сценарий «А что, если?» — главный двигатель тревоги

Если бы у тревоги был девиз, он звучал бы так: «А что, если?» Эти два маленьких слова запускают каскад катастроф в нашей голове быстрее, чем любой внешний стимул.

— «А что, если я опоздаю на важную встречу?»

— «А что, если мой начальник недоволен моей работой?»

— «А что, если у меня серьёзная болезнь?»

— «А что, если мой партнёр меня разлюбит?»

— «А что, если я скажу что-то не то и все подумают, что я дурак?»

Каждый из этих вопросов выглядит безобидно. Но за ним следует целая цепочка ответов, и каждый следующий шаг — страшнее предыдущего. Это как игра в «снежный ком», где маленький снежок скатывается с горы и превращается в лавину.

Вот как это выглядит в реальной голове тревожного человека. Допустим, вы отправляете коллеге рабочее письмо и не получаете ответа в течение двух часов. Ваш мозг запускает цепочку:

«Он не отвечает. Может, он обиделся?»

«А может, я написал что-то не так? Может, моё предложение было глупым?»

«Он, наверное, показывает моё письмо начальству, чтобы обсудить, какой я некомпетентный».

4. «Меня уволят. Я потеряю работу. Я не найду новую».

5. «Я останусь без денег, не смогу платить за квартиру, меня выселят».

6. «Я буду жить на улице, один, всеми забытый, и умру в одиночестве».

Прошло два часа. Коллега просто ушёл на обед и не проверил почту. Но вы за это время успели пережить увольнение, бездомность и смерть в одиночестве. При этом ничего не случилось. Реальность — нейтральная. А ваша голова создала голливудский блокбастер.

Этот процесс называется «катастрофизацией». Мозг берёт маленькую неопределённость и раздувает её до чудовищных размеров. Он как тот самый ребёнок, который боится монстра под кроватью. Но с одним отличием: ребёнок вырастает и перестаёт бояться. А мы часто продолжаем бояться «монстров» всю жизнь — только монстры теперь называются «увольнение», «болезнь», «одиночество», «неудача».

Почему мы верим в свои катастрофы

Вы можете задать себе резонный вопрос: если это просто мысли, если это просто воображение, почему я верю им? Почему я не могу сказать себе «это просто моя фантазия» и успокоиться?

Ответ лежит в том, как наш мозг обрабатывает информацию. Когда вы представляете катастрофический сценарий, ваш мозг активирует те же самые зоны, что и при реальной угрозе. Он не различает реальную опасность и воображаемую. Он просто получает сигнал «тревога» и включает реакцию стресса. Ваше сердце начинает биться быстрее, ваши мышцы напрягаются, вы выделяете кортизол. А когда тело уже находится в состоянии стресса, мозг получает обратную связь: «Тело бьёт тревогу — значит, есть реальная угроза». И вы начинаете верить в то, что придумали, потому что ваше тело уже подтверждает: «Да, это серьёзно».

Кроме того, наша память подкидывает нам «доказательства». Мы помним случаи, когда наши худшие опасения оправдывались. Мы помним, как нас однажды уволили, как нас бросили, как мы ошиблись. И мозг говорит: «Видишь? Это уже случалось. Значит, может случиться снова. Надо быть готовым». Он игнорирует сотни случаев, когда ваши страхи не оправдались, и фокусируется на тех нескольких, когда они стали реальностью. Это снова работает наша негативная предвзятость — мы помним плохое лучше, чем хорошее.

И наконец, есть ещё одна причина, которая делает катастрофизацию такой устойчивой: мы путаем мысль с фактом. Мы привыкли доверять своим мыслям. Если я думаю, что случится плохое — значит, это, наверное, правда. Но это не правда. Это просто мысль. Мысль — это событие в голове, а не в реальности. И мы должны научиться различать эти две вещи. Это и будет нашей главной задачей — и в этой главе, и во всей книге.

Почему мы накручиваем себя: психологическая природа

Давайте заглянем чуть глубже. Почему мы так склонны накручивать себя, даже когда знаем, что это вредно? Ведь мы же умные люди, мы понимаем, что тревога не помогает, она только мешает. Но мы всё равно это делаем.

Причина номер один — иллюзия контроля. Когда я накручиваю себя, я как будто готовлюсь к худшему. Я думаю: «Если я продумаю все плохие варианты, я буду к ним готов, и я не буду застигнут врасплох». Это похоже на то, как человек, который боится авиакатастрофы, изучает все инструкции по аварийной эвакуации. Он думает, что это поможет. Но на самом деле это не помогает — это только усиливает страх. Потому что вы постоянно держите в голове образ катастрофы. Вы тренируете свой мозг бояться, а не быть готовым.

Причина номер два — перфекционизм. Многие из нас воспитаны с установкой: «Будь идеальным, не допускай ошибок». И когда возникает вероятность ошибки, мы начинаем катастрофизировать, потому что ошибка в нашем мире приравнивается к краху. Мы не разрешаем себе быть несовершенными, и поэтому любая неопределённость воспринимается как угроза самому нашему «я».

Причина номер три — привычка. Да-да, это просто привычка. Мы годами прокручивали в голове тревожные сценарии, и нейронные связи стали такими прочными, что это происходит автоматически. Как вы привыкаете чистить зубы по утрам, так и ваш мозг привыкает прокручивать «а что, если». Это автоматический процесс, который не требует вашего участия. Но хорошая новость: привычки можно менять. Нейропластичность — это реально. И мы будем использовать это.

Метафора карусели

Представьте, что вы стоите перед детской каруселью. Она крутится сама по себе, и на ней — ваши самые страшные сценарии. Они пролетают мимо вас снова и снова: увольнение, болезнь, одиночество, осуждение. Вы стоите и смотрите на них, и вам кажется, что они всё ближе и ближе. Вы пытаетесь остановить карусель, схватить её за спицы, крикнуть «Прекратите!» — но она продолжает крутиться. Вы устаёте, вы расстраиваетесь, вы начинаете верить, что эта карусель — ваша жизнь.

Но вот что вы можете сделать: вы можете просто отойти от неё. Вы не обязаны стоять и смотреть на эти картинки. Вы не обязаны придавать им значение. Это просто картинки на карусели. Они могут крутиться сколько угодно, но вы можете смотреть в другую сторону, или вы можете наблюдать за ними как зритель, не вовлекаясь. Вы не можете остановить карусель, но вы можете перестать быть её заложником.

Эта метафора — о ключевом навыке: отделении себя от своих мыслей. Мысли — это просто ментальные события. Они не равны вам. Они приходят и уходят, как облака на небе. И вы можете научиться наблюдать их, не цепляясь за них. Это будет непросто, но мы будем тренироваться.

Практика «Проверка фактов» — ваш главный инструмент

Теперь мы подходим к самому важному — к практике, которая поможет вам остановить катастрофизацию в тот момент, когда она начинается. Это упражнение я называю «Проверка фактов». Оно простое, но требует осознанности и честности перед самим собой. Вы будете делать его в те моменты, когда почувствуете, что начинаете накручивать себя.

Шаг 1. Запишите свою мысль.

Возьмите лист бумаги или откройте заметку в телефоне. Запишите ту самую тревожную мысль, которая крутится в вашей голове. Например: «Мой начальник не ответил на письмо, значит, он недоволен мной, и меня уволят».

Шаг 2. Разделите факты и предположения.

Напишите два столбца: «Факты» и «Предположения».

В столбец «Факты» запишите только то, что вы знаете наверняка. Это должна быть информация, которую можно проверить. Например:

— Я отправил письмо вчера в 15:00.

— Начальник не ответил до сих пор.

— Это письмо было отчётом о проекте.

Всё. Больше никаких фактов. В столбец «Предположения» запишите всё, что вы домыслили:

— Он недоволен моей работой.

— Он думает, что я некомпетентен.

— Он обсуждает это с другими.

— Меня уволят.

А теперь посмотрите на эти два столбца. Вы увидите, что фактов — очень мало, а предположений — много. И ваша тревога основана не на фактах, а на предположениях, которые вы сами придумали.

Шаг 3. Проверьте альтернативные объяснения.

Теперь задайте себе вопрос: какие ещё могут быть причины, по которым начальник не ответил? Напишите не менее трёх альтернативных объяснений. Например:

— Он был в отпуске.

— Он не проверил почту.

— Он перегружен работой и ответит позже.

— Он прочитал письмо, согласился и забыл ответить, потому что занят.

Скорее всего, все эти альтернативы не менее вероятны, чем ваша катастрофическая версия. А часто — даже более вероятны. Вы просто не замечали их, потому что ваш мозг привык выбирать самый страшный вариант.

Шаг 4. Оцените реальную вероятность.

Поставьте себе оценку: какова на самом деле вероятность, что ваш худший сценарий сбудется? По шкале от 0 до 100%. Будьте честны. Если вы тревожитесь, вам кажется, что это 90%. Но если вы посмотрите на факты, вы, вероятно, увидите, что это не более 10-20%. Это осознание само по себе снижает тревогу.

Шаг 5. Что я могу сделать прямо сейчас?

Спросите себя: есть ли какое-то действие, которое я могу предпринять прямо сейчас, чтобы повлиять на ситуацию? Если да — сделайте его. Если нет — значит, ничего не зависит от вас, и беспокоиться бесполезно. Например, вы можете отправить вежливое напоминание через пару дней, а пока — выдохнуть и заняться другими делами.

Шаг 6. Переформулируйте мысль.

Замените свою катастрофическую мысль на более реалистичную. Например: «Начальник пока не ответил. Это может быть связано с его занятостью. Я сделаю всё, что в моих силах, а остальное не в моём контроле».

Это упражнение — не магия. Оно не уберёт тревогу мгновенно. Но оно даёт вам паузу между стимулом и реакцией, она позволяет увидеть, что ваши мысли — это просто мысли, а не реальность. И чем чаще вы будете его делать, тем быстрее ваш мозг научится автоматически подвергать сомнению свои катастрофы.

Пример из жизни: как Проверка фактов спасла Анну

Анна, молодая женщина, пришла ко мне с жалобой на постоянную тревогу по поводу отношений. Её партнёр иногда не отвечал на сообщения по несколько часов, и Анна сразу начинала паниковать: «Он потерял интерес, он нашёл кого-то другого, он хочет расстаться, я останусь одна».

Мы начали использовать Проверку фактов каждый раз, когда возникала такая ситуация. Она записывала свои мысли, отделяла факты (он не ответил три часа) от предположений (он меня бросит), искала альтернативные объяснения (он занят на работе, у него разрядился телефон, он в кино). Постепенно её мозг начал ослаблять хватку. Она перестала автоматически паниковать. Она начала видеть, что в 99% случаев её катастрофы не оправдывались. И тревога начала отпускать.

Это не значит, что Анна перестала переживать совсем. Но она перестала жить в постоянном ожидании катастрофы. Она вернула себе спокойствие в отношениях. И это — результат простого, но регулярного упражнения.

Что делать, если проверка не помогает?

Иногда бывает так: вы делаете Проверку фактов, а тревога всё равно остаётся. Это нормально. Потому что тревога — это не только когнитивный процесс, но и телесный. Ваше тело уже запустило реакцию стресса, и одними мыслями её не погасить. В таких случаях нужно подключать тело — дыхание, расслабление, движение. Мы будем говорить об этом в следующей части книги.

Но Проверка фактов — это ваш фундамент. Это то, что не даёт тревоге разрастись до небес. Это ваш якорь в море катастрофических фантазий. Используйте его каждый раз, когда чувствуете, что начинаете накручивать себя.

Главный вывод главы

Мы разобрали сегодня, как нейтральные события превращаются в катастрофы, как работает механизм «а что, если», почему мы верим в свои страшные мысли и что можно сделать, чтобы остановить это.

Давайте зафиксируем:

Катастрофизация — это не признак глупости или слабости, это автоматическая работа мозга, который пытается защитить нас, но перебарщивает.

Мы путаем мысли с фактами. Мысль «меня уволят» — это не факт. Это предположение.

Проверка фактов — это инструмент, который помогает нам отделить реальность от домыслов. Он останавливает снежный ком тревоги.

Важно практиковать этот инструмент регулярно, чтобы он стал привычкой. Чем чаще вы будете его использовать, тем быстрее ваш мозг научится сам подвергать сомнению свои катастрофические сценарии.

Помните: ваше воображение — это мощный инструмент. Он может работать против вас, создавая страхи, или на вас, создавая решения. Всё зависит от того, как вы его используете.

Глава 4

Тревога живёт не только в голове

Представьте себе человека, который приходит к врачу с жалобами на головные боли, напряжение в шее, постоянную усталость, бессонницу, боли в животе, учащённое сердцебиение. Врач назначает обследования: МРТ, УЗИ, анализы крови. Всё в норме. Органы здоровы. Врач разводит руками и говорит: «У вас, скорее всего, нервное. Пейте успокоительное, отдыхайте». Человек выходит из кабинета и чувствует себя обманутым. Ему кажется, что ему сказали: «Всё у тебя в голове». Как будто его боль не настоящая. Как будто он сам всё придумал.

Но вот что важно: эта боль — настоящая. Она не придумана. Она существует в его мышцах, в его нервных окончаниях, в его органах. Просто её первопричина — не физическое повреждение, а перенапряжение нервной системы. Тревога не живёт только в голове. Она живёт во всём теле. Она не «просто в голове» — она в каждой клетке, в каждом волокне, в каждом вздохе.

Сегодня мы поговорим о телесных проявлениях тревоги. Мы разберём, почему ваши плечи всегда напряжены, почему вы просыпаетесь уставшими, почему вы не можете заснуть, хотя валитесь с ног. Мы увидим, что тревога — это не просто «нервы», это физическое состояние, которое требует физического подхода. И мы начнём понимать, как вернуть телу право на покой.

Тело — зеркало тревоги

Ваше тело — это самый честный индикатор вашего внутреннего состояния. Вы можете улыбаться на совещании, можете говорить спокойным голосом, можете убеждать себя, что всё хорошо. Но ваше тело не умеет врать. Оно всегда говорит правду. И если вы прислушаетесь к нему, вы услышите, как громко оно кричит о тревоге.

Вот самые частые телесные сигналы тревоги, которые люди игнорируют, считая их «обычными»:

— **Напряжение в плечах и шее.** Это классика. Когда мы тревожимся, мы инстинктивно поднимаем плечи к ушам, как будто готовимся к удару. Со временем это становится хроническим, мышцы «застывают» в этом положении, и мы даже не замечаем, как это ощущается — мы привыкли к боли и дискомфорту.

— **Головные боли напряжения.** Они возникают из-за спазма мышц головы и шеи. Это не мигрень, это тупая, давящая боль, часто по типу «обруча», который сжимает голову. Она появляется к концу дня, особенно после умственной работы или стрессовых ситуаций.

— **Сжатая челюсть.** Многие люди тревожно стискивают зубы, особенно во сне. Это приводит к боли в челюстном суставе, скрежету зубами, утренней усталости в мышцах лица.

— **Учащённое сердцебиение.** Тревога активирует симпатическую нервную систему, и сердце начинает биться быстрее. Это может быть едва заметное учащение или ощутимые «перебои», которые пугают ещё больше.

— **Поверхностное дыхание.** Когда мы тревожимся, мы дышим грудью, а не животом. Дыхание становится частым, поверхностным, мы почти не используем диафрагму. Это приводит к нехватке кислорода, головокружению, чувству нехватки воздуха — что, в свою очередь, усиливает панику.

— **Напряжение в животе.** Тревога нарушает работу пищеварительной системы. Это может проявляться как «бабочки» в животе, спазмы, тошнота, диарея или запор. У многих людей с хронической тревогой развивается синдром раздражённого кишечника.

— **Холодные или потные ладони.** Это реакция вегетативной нервной системы на стресс. Кровь отливает от периферии к внутренним органам, чтобы подготовить тело к «бегству или борьбе».

— **Тремор (лёгкая дрожь).** Мышцы напряжены и готовы к действию, поэтому возникает мелкое дрожание, которое мы можем заметить в пальцах рук, в голосе.

Этот список можно продолжать бесконечно: боли в груди, чувство кома в горле, приливы жара или озноб, учащённое мочеиспускание, потеря аппетита или, наоборот, переедание. Всё это — язык тела, на котором оно говорит: «Тревога здесь. Она не в словах. Она в каждой клетке».

Метафора о перегретом двигателе

Представьте, что ваше тело — это автомобиль. Тревога — это когда вы нажимаете на газ и держите педаль в пол, но машина стоит на месте. Двигатель ревёт, колёса дымятся, температура зашкаливает, стрелка на красной зоне. Вы не даёте мотору остыть, вы продолжаете давить на газ, потому что вам кажется, что вы должны быть готовы к старту в любую секунду.

Ваша нервная система работает точно так же. Она постоянно в режиме «полный газ» — потому что ваш мозг даёт сигнал об опасности. А тело, которое не может ни убежать, ни подраться, просто перегревается на месте. Это перегревание называется хроническим стрессом. И оно разрушает организм изнутри.

Кортизол — главный гормон стресса — в небольших дозах полезен. Он помогает мобилизовать ресурсы. Но когда его уровень постоянно высок, он начинает разрушать ткани, подавлять иммунитет, нарушать работу сердца, повышать давление, ухудшать память и даже уменьшать объём мозга (в частности, гиппокампа). Это не метафора — это реальные изменения, которые фиксируются на МРТ у людей с хронической тревогой.

Итак, когда вы тревожитесь, вы не просто «нервничаете». Вы наносите реальный физический урон своему организму. Вот почему нельзя игнорировать тревогу. Она не уйдёт сама, если вы не работаете с ней. Она будет копиться и проявляться в болезнях.

Почему мы не замечаем напряжения?

Возникает вопрос: если тело напряжено до предела, почему мы этого не чувствуем? Как можно ходить с каменными плечами и не замечать этого?

Ответ: мы привыкли. Наше тело адаптируется к хроническому напряжению так же, как мы привыкаем к шуму за окном. Мы просто перестаём это слышать. Нервные рецепторы «устают» посылать сигналы, и мозг перестаёт реагировать. Но напряжение никуда не девается. Оно остаётся в мышцах, в фасциях, в связках. И однажды, когда вы попытаетесь расслабиться — например, в отпуске или на выходных — вы вдруг почувствуете резкую боль. Это ваше тело говорит: «Ты наконец остановился, и я теперь показываю тебе весь накопленный стресс».

Именно поэтому многие люди заболевают именно в отпуске. Они уезжают, останавливаются, перестают бежать — и их тело, наконец, получает разрешение «заболеть», потому что оно больше не должно поддерживать режим боеготовности. Это парадоксально, но это правда: мы часто не даём себе разрешения болеть, пока мы заняты, и только в тишине мы слышим, как больно нам на самом деле.

Тревога и бессонница: ночной кошмар

Особенно разрушительно тревога влияет на сон. Это одна из самых распространённых жалоб: «Я ложусь в кровать, я устал, я хочу спать, но как только я закрываю глаза, мои мысли начинают крутиться быстрее, чем когда-либо». Это называется «синдромом ночного интеллектуала»: ночью, когда внешние стимулы исчезают, мозг использует это время для разбора всех нерешённых проблем, всех страхов и всех «а что, если».

Почему так происходит? Ночью снижается уровень кортизола, но при этом повышается активность миндалевидного тела. В темноте и тишине мозг не получает информации извне, и он начинает искать информацию внутри себя. А там — огромный архив тревожных мыслей и воспоминаний, которые днём вы заглушали активностью. И этот архив начинает «прокручиваться». Сердце ускоряется, дыхание становится поверхностным, мышцы напрягаются. Вы не можете уснуть, потому что ваше тело воспринимает эти мысли как реальную угрозу. Оно готовится к бегству — но вы лежите в кровати, и бежать некуда.

Хроническая бессонница — это не просто «плохой сон». Это порочный круг: тревога нарушает сон, недостаток сна усиливает тревогу (потому что уставший мозг хуже регулирует эмоции), и круг замыкается. Люди, которые страдают от бессонницы на фоне тревоги, часто начинают бояться самой кровати. Они ложатся, уже зная, что не уснут, и это знание запускает тревогу. Это называется «условная тревога» или «бессонница ожидания».

Как мы будем работать с этим? В следующих главах, посвящённых сну, я дам конкретные техники. Но уже сейчас важно понять: ваш сон — это индикатор вашей нервной системы. Пока вы не снизите общий уровень тревоги, сон не наладится. И наоборот — когда вы начнёте работать над сном, вы снизите общую тревогу. Это взаимосвязь, которую нужно использовать.

Тревога и усталость: почему вы всегда устали

Ещё одна жалоба, которая идёт рука об руку с тревогой: постоянная усталость. Вы просыпаетесь уставшими, вы не можете без кофе, вы чувствуете разбитость к обеду, и к вечеру у вас нет сил даже на любимые занятия. Это не лень. Это — истощение нервной системы.

Представьте, что ваша нервная система — это аккумулятор. Когда вы спокойны, аккумулятор заряжается. Когда вы тревожитесь, вы расходуете заряд со страшной скоростью, потому что реакция «бей или беги» потребляет огромное количество энергии. Ваше сердце бьётся быстрее, мышцы напряжены, мозг работает в режиме «разбор угроз» — это требует глюкозы, кислорода, нейромедиаторов.

А когда вы не даёте себе отдыха — вы не даёте аккумулятору подзарядиться. Вы берёте энергию в долг: пьёте кофе, энергетики, сахар. Но это «быстрый кредит», он даёт короткий всплеск, а потом наступает ещё более глубокая усталость. В итоге вы входите в состояние хронического энергодефицита.

И вот здесь парадокс: когда вы устали, вы не можете расслабиться. Потому что уставший мозг воспринимает всё как угрозу. Он не может обрабатывать информацию спокойно, он работает в режиме «аварийного реагирования». Вы лежите на диване, но внутри вы бурлите, и усталость становится ещё больше. Тревога и усталость — это две стороны одной медали, они подпитывают друг друга.

Две ловушки: игнорирование и избегание

В работе с телом есть две основные ловушки, в которые попадают люди.

Первая ловушка — **игнорирование**. Вы не замечаете сигналы тела. Вы продолжаете работать, когда нужно отдохнуть. Вы продолжаете напрягаться, когда нужно расслабиться. Вы думаете, что «перетерпите» и «всё пройдёт». Но тело накапливает напряжение, и однажды оно

выстрелит — в виде панической атаки, остеохондроза, гипертонии, язвы желудка. Это оплата за игнорирование.

Вторая ловушка — **гиперфокус на теле** (соматическая гиперконцентрация). Некоторые люди, наоборот, начинают прислушиваться к каждому своему ощущению и находить в нём опасность. Легкое покалывание в груди — «сердечный приступ». Журчание в животе — «рак». Головокружение — «инсульт». Это тоже тревога, только направленная внутрь. Они постоянно сканируют своё тело и находят «симптомы», которых нет. Это не менее мучительно, и это тоже требует работы.

Идеальный баланс — осознанность без гиперконтроля. Вы замечаете сигналы тела, вы принимаете их, вы не боретесь с ними, но вы и не убегаете. Вы просто наблюдаете и даёте себе то, что нужно: отдых, дыхание, расслабление. Это навык, который мы будем развивать.

Практика: телесное сканирование — разговор с телом

Сейчас я дам вам одну из самых важных практик для работы с телом. Она называется «телесное сканирование» или «сканирование тела» (body scan). Эта техника берёт начало в практике осознанности и доказала свою эффективность при тревожных состояниях. Она поможет вам увидеть, где именно в теле прячется напряжение, и начать его отпускать.

Упражнение: 10-минутное сканирование тела

Найдите тихое место, где вас не побеспокоят в течение 10-15 минут. Лягте на спину или сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Теперь начните мысленно «проходить» по всему телу, от макушки до кончиков пальцев ног. Не спешите. Каждой части тела уделите несколько секунд.

Начните с головы. Почувствуйте кожу головы, лоб, глаза, нос, щёки, губы, челюсть. Заметьте, есть ли напряжение в челюсти. Может быть, вы сжимаете зубы? Позвольте челюсти расслабиться, слегка приоткройте рот.

Перейдите к шее и плечам. Ощутите, насколько они напряжены. Мысленно «приподнимите» плечи к ушам, затем резко опустите их вниз, почувствуйте расслабление. Повторите это движение три раза.

Спуститесь к рукам: плечи, предплечья, локти, запястья, кисти, пальцы. Почувствуйте их тяжесть. Пошевелите пальцами, ощутите тепло.

Грудная клетка и живот. Обратите внимание на своё дыхание — не пытайтесь его изменить, просто наблюдайте, как воздух входит и выходит. Почувствуйте, как расширяется грудная клетка и живот. Отметьте любые ощущения — тяжесть, сжатие, тепло.

Спина. Ощутите всю спину — от верхней части до поясницы. В зоне поясницы часто скапливается напряжение. Представьте, что ваша спина отдыхает, что она опирается на мягкую поверхность.

Бёдра, ягодицы, ноги, ступни, пальцы ног. Почувствуйте их. Пошевелите пальцами ног.

Теперь пройдите по всему телу ещё раз, но более быстро, чтобы убедиться, что вы нигде не «забыли» напряжение.

Когда вы закончите, постарайтесь удержать это состояние расслабления в течение одной-двух минут. Затем медленно откройте глаза. Заметьте, как изменилось ваше самочувствие.

Эта практика — не замена полноценного отдыха, но она даёт вашему телу возможность «сообщить» вам о себе. Вы узнаете, где именно у вас «кипит» тревога. И вы даёте этим частям тела внимание, которого они так долго были лишены.

Выполняйте это упражнение каждый день, особенно в моменты, когда чувствуете напряжение. Со временем вы научитесь быстро определять, где накапливается тревога, и расслаблять эти зоны «в моменте», не дожидаясь накопления.

Главный вывод главы

Мы перешли от мыслей к телу и увидели, что тревога — это не просто ментальный феномен. Она пронизывает всё ваше существо: мышцы, сердце, дыхание, сон, энергию.

Давайте зафиксируем главное:

Тревога имеет реальные физические проявления — напряжение, бессонница, усталость, боли. Это не «придуманно», это ощутимо.

Хроническое напряжение разрушает организм так же, как и физическая болезнь. Игнорировать его опасно.

Тело и психика связаны двусторонней связью: успокаивая тело, вы успокаиваете ум, и наоборот.

Телесное сканирование — простой и эффективный инструмент, чтобы выявить зоны напряжения и начать их расслаблять.

Помните: ваше тело — это не враг, а друг, который предупреждает вас о перегрузке. Оно не хочет вам навредить, оно хочет, чтобы вы остановились и прислушались.

Часть 2. Остановить поток тревожных мыслей

Глава 5

.

Как перестать верить каждой своей мысли

Представьте себе, что вы сидите в парке на скамейке. Рядом — радиостанция, которая вещает непрерывно с утра до вечера. Диктор говорит без остановки: иногда он даёт полезную информацию, иногда повторяет одно и то же, иногда рассказывает страшные истории, иногда критикует вас лично, иногда пугает будущим. Вы не можете выключить радио, вы не можете переключить волну. Вы можете только сидеть и слушать.

Но вот что интересно: вы знаете, что это просто радио. Вы не обязаны верить всему, что говорит диктор. Если он говорит, что сейчас начнётся землетрясение, вы можете посмотреть на небо, увидеть, что оно ясное, и сказать: «Да ладно, ты просто пугаешь». Если он говорит, что вы никчёмный, вы можете пожалть плечами и подумать: «Это твоё мнение, а не факт».

Это радио — ваши мысли. Они звучат постоянно. И если вы будете верить каждой из них, вы сойдёте с ума. Буквально. Потому что некоторые мысли — нелепые, некоторые — противоречивые, некоторые — откровенно ложные. Но вы привыкли их слушать, вы привыкли их уважать, вы привыкли думать, что если мысль появилась в голове, значит, она имеет значение. Мысль есть — значит, она правда.

Сегодня мы разберём этот механизм и начнём практиковать главное искусство: отделение себя от мыслей. Мы узнаем, что мысль — это не факт, это просто событие в голове. И научимся наблюдать за мыслями, не цепляясь за них. В конце — практика «Внутренний наблюдатель», которая станет вашим фундаментом на всю жизнь.

Мысль ≠ факт: в чём разница?

В нашем языке слова «я думаю» и «это правда» часто стоят рядом, как будто они синонимы. Мы говорим: «Я думаю, что я неудачник» — и нам кажется, что мы говорим о факте. Но давайте разберём это предложение.

Что такое факт? Факт — это утверждение, которое можно объективно проверить. «Сегодня 23 июля 2026 года» — это факт. «В комнате температура 22 градуса» — это факт. «Я не сдал проект в срок» — это факт (можно проверить по датам).

А что такое мысль? Мысль — это интерпретация факта. Это то, как вы оцениваете, что происходит. «Я не сдал проект в срок, значит, я неудачник» — это мысль, это оценка, а не факт. Факт — про сроки, мысль — про самооценку. Вы можете проверить факт: действительно ли не сдали? Да. Но вы не можете проверить «я неудачник» — это не объективное свойство, это ваша личная оценка, которая зависит от вашего настроения, вашего прошлого опыта, ваших стандартов.

Это различие — основа когнитивной терапии и основа нашей работы. Когда вы научитесь видеть, где факт, а где мысль, вы перестанете быть рабом своего внутреннего радио.

Вот ещё примеры:

— Факт: мой начальник сказал «этот отчёт требует доработки».

Мысль: «Я всё испортил, я плохой работник, меня уволят».

— Факт: мой друг не ответил на сообщение два часа.

Мысль: «Я ему надоел, он меня избегает, я никому не нужен».

— Факт: я чувствую учащённое сердцебиение.

Мысль: «У меня сердечный приступ, я умираю».

Видите закономерность? Факт — нейтрален. Мысль — добавляет драму, оценку, страх, катастрофу. Но мысль — это не сам факт. Это реакция на факт. И реакцию можно изменить.

Почему мы верим своим мыслям с рождения

Мы привыкли верить своим мыслям с самого детства. Когда мы были маленькими, наши мысли были тесно связаны с реальностью — если мы думали, что голодны, мы были голодны; если думали, что нам страшно, нам было страшно. И мы научились доверять своему внутреннему голосу как источнику истины.

Но во взрослом возрасте этот механизм перестаёт быть надёжным. Наш внутренний голос часто говорит то, что мы слышали от родителей, от учителей, от общества. Он повторяет старые страхи, старые убеждения, старые травмы. Он часто не обновляется, он работает на старых программах. И мы продолжаем ему верить, как будто это голос самой истины.

Более того, у нас есть когнитивное искажение, которое называется «реалистичность мыслей» — мы склонны считать свои мысли точным отражением реальности просто потому, что они наши. Если я подумал — значит, так и есть. Это автоматическая установка, и она очень сильна.

Но представьте: если я сегодня проснусь и подумаю, что я — Наполеон, это не сделает меня Наполеоном. Мысль — это просто мысль. Она не обязана соответствовать реальности. Она может быть ошибочной, искажённой, преувеличенной. И ваша задача — научиться это видеть.

Метафора экрана кинотеатра

Есть очень мощная метафора, которую я часто использую в работе. Представьте, что ваше сознание — это экран в кинотеатре. На этом экране идут фильмы. Одни — комедии, другие — драмы, третьи — ужастики. Вы сидите в зрительном зале и смотрите. Вы не управляете фильмами, вы просто их смотрите.

Ваша ошибка в том, что вы часто забываете, что это экран, и начинаете участвовать в фильме. Если идёт ужастик, вы начинаете кричать, прятаться, бояться. Вы идентифицируете себя с персонажем, вы думаете, что это происходит с вами. Но это просто фильм. Свет от проектора — это ваши мысли. Если вы выключите проектор, экран останется чистым. Фильм исчезнет.

Ваша задача — научиться быть не героем фильма, а зрителем. Наблюдать за тем, как мысли приходят и уходят, как они меняются, как они возникают и исчезают. И не втягиваться в них, не верить им на сто процентов. Вы — это экран, а не фильм. Мысли — это просто события на экране. Они не вы определяете, они вас не определяют.

Кто такой внутренний наблюдатель?

Внутренний наблюдатель — это часть вас, которая может смотреть на ваши мысли со стороны. Это не мысль, это не эмоция, это не тело. Это — сознание, которое наблюдает за всем этим. Это та часть вас, которая была здесь всегда, даже когда вы были маленьким ребёнком. Она не меняется, она не стареет, она не тревожится. Она просто смотрит.

Когда вы говорите «я злюсь» — кто этот «я», который замечает злость? Это не злость, это не тело. Это наблюдатель, который видит злость. Когда вы говорите «я тревожусь» — кто замечает тревогу? Это не тревога, это наблюдатель. И вот этот наблюдатель — это ваша истинная суть. Он всегда спокоен. Он всегда в моменте. Он не оценивает, не критикует, не боится. Он просто есть.

И когда вы практикуете наблюдение за мыслями, вы перемещаете свою идентичность из «человека, который думает» в «того, кто наблюдает за мыслями». Это перемещение радикально меняет всё. Вы больше не отождествляетесь с каждой мыслью. Вы становитесь свободнее.

Как практиковать наблюдение: техника «Облака на небе»

Я дам вам простую, но очень эффективную практику, которая поможет вам начать отделяться от мыслей.

Упражнение «Облака на небе»

Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Теперь представьте, что вы лежите на траве и смотрите в небо. Небо голубое, бескрайнее, чистое. По нему плывут облака — большие, маленькие, тёмные, светлые. Вы просто смотрите на них. Вы не пытаетесь их удержать, не пытаетесь их прогнать. Вы просто наблюдаете, как они появляются, медленно плывут и исчезают за горизонтом.

Теперь представьте, что ваши мысли — это эти облака. Вы не можете остановить их появление, но вы можете просто наблюдать их, не цепляясь. Вот пришла мысль «я опоздаю на работу». Облако. Оно проплывает. Вот пришла мысль «меня не любят». Ещё одно облако. Оно проплывает. Вы не обсуждаете его, не боретесь с ним, не верите ему. Просто видите и отпускаете.

Ваша задача — не оценивать облака. Не говорить «это плохое облако» или «это хорошее облако». Просто видеть, что облака есть, и они приходят и уходят. Небо (ваше сознание) остаётся чистым. Облака не оставляют следа на небе. Так и мысли не оставляют следа в вашем сознании, если вы не цепляетесь за них.

Практикуйте это упражнение 5–10 минут в день. Вы заметите, как ваше отношение к мыслям меняется. Вы перестаёте бороться с ними, перестаёте их бояться, перестаёте им верить. Они просто становятся событиями, которые приходят и уходят.

Важное различие: когда мысль — это сигнал, а когда — шум

Конечно, не все мысли одинаково бесполезны. Некоторые мысли — это реальные сигналы, которые требуют вашего внимания. Если вы думаете «я забыл выключить утюг» — это важная мысль, она указывает на реальную проблему, которую нужно решить. Вы идёте и проверяете утюг. Это нормально.

А когда вы думаете «я забыл выключить утюг, а если я его не выключил, то случится пожар, я потеряю всё, моя жизнь рухнет» — это шум. Это катастрофизация. Это не помогает решить проблему, это только создаёт тревогу.

Как отличить сигнал от шума? Сигнал конкретен, он ведёт к действию, он заканчивается после того, как действие выполнено. Шум абстрактен, он ведёт в бесконечность, он не имеет решения. Тренируйтесь замечать этот переход: сначала это сигнал («надо проверить утюг»), а потом вы добавляете шум («а что, если»). Ваша задача — остановиться на сигнале. Сделать, что нужно, и не поддаваться на шум.

Как говорить с собой по-новому: переформулировка мыслей

Ещё один важный навык — переформулировка мыслей. Когда вы замечаете, что поймали себя на тревожной мысли, вы можете сознательно переформулировать её более реалистично.

Вместо «Я не справлюсь с этим проектом, я провалюсь» скажите:

«Этот проект сложный. Я могу сделать его по частям. У меня есть ресурсы, я справлюсь».

Вместо «Мой партнёр не отвечает на звонки, значит, он меня бросает» скажите:

«Он не отвечает сейчас. Я не знаю причину. Может быть, он занят. Я позвоню позже и уточню».

Вместо «Я никогда не смогу успокоиться, моя тревога вечная» скажите:

«Сейчас я тревожусь. Это состояние временное. Я могу сделать что-то, чтобы снизить его».

Это не «позитивное мышление», это «реалистичное мышление». Вы не говорите себе неправду, вы просто заменяете катастрофическую интерпретацию на более трезвую. Это снижает уровень тревоги, потому что вы перестаёте раздувать проблему до размеров вселенной.

Практика «Отделение мысли от себя»

Вот ещё одна письменная практика, которая поможет вам закрепить навык.

Упражнение «Я и моя мысль»

Возьмите лист бумаги. Напишите тревожную мысль, которая у вас есть. Например: «Я боюсь, что потеряю работу».

Теперь напишите эту же мысль, но начните её со слов: «У меня есть мысль, что...»

«У меня есть мысль, что я потеряю работу».

Теперь напишите ещё один вариант: «Я замечаю, что у меня есть мысль о том, что я потеряю работу».

А теперь последний вариант: «Я замечаю, что моё внимание захвачено мыслью о том, что я потеряю работу».

Почувствуйте разницу. В первом варианте вы и мысль — одно целое. В последнем варианте вы — это наблюдатель, который просто замечает, что мысль существует. Вы не отождествляетесь с ней. Вы не являетесь этой мыслью. Вы — кто-то, кто её замечает.

Попробуйте практиковать это с разными мыслями в течение дня. Это постепенно пере-страивает ваше отношение к внутреннему диалогу.

Что делать, если наблюдение не помогает?

Иногда вы пробуете наблюдать, но тревога не уходит. Это нормально. Потому что тревога — это не только мысли, но и тело, и привычка. Нельзя ожидать, что вы освоите навык за один день. Наблюдение — это как мышца. Вы её тренируете, и она становится сильнее. Первое время вы будете снова и снова «проваливаться» в свои мысли и верить им. Это часть процесса. Когда вы замечаете, что снова верите тревожной мысли, — это уже успех. Потому что вы заметили. Вы вышли из автоматизма. И постепенно вы будете замечать быстрее и быстрее.

Также, если тревога очень сильная, может потребоваться подключить телесные техники (дыхание, движение), которые мы разберём позже. Иногда нужно сначала успокоить тело, чтобы успокоить ум. Но наблюдение — это основа, на которой будет стоять всё остальное.

Главный вывод главы

Мы сделали сегодня огромный шаг вперёд. Мы отделили мысли от фактов, мы познакомились с внутренним наблюдателем, мы научились смотреть на свои мысли как на облака, которые приходят и уходят.

Давайте зафиксируем ключевые идеи:

Мысль — это не факт. Мысль — это интерпретация факта. Вы не обязаны верить всем своим мыслям.

Ваш внутренний диалог — это просто работа мозга, как шум радио. Вы можете слушать, но не обязаны подчиняться.

Внутренний наблюдатель — это часть вас, которая смотрит на мысли, не отождествляясь с ними. Вы — это наблюдатель, а не мысли.

Практика «Облака на небе» помогает тренировать навык наблюдения и отпускания.

Переформулировка мыслей в более реалистичные снижает тревогу и даёт контроль.

Отделение мысли от себя через фразу «У меня есть мысль, что...» — это мощный способ дистанцироваться.

Глава 6

.

Ловушка будущего: почему мы страдаем от того, чего ещё нет

Закройте глаза на минуту и представьте себе, что вы держите в руках горячую чашку кофе. Вы чувствуете тепло, которое проникает в ладони. Вы чувствуете запах свежесваренного напитка. Вы видите пар, поднимающийся над поверхностью. Это момент. Это настоящее. Это жизнь.

А теперь откройте глаза и подумайте: сколько времени за сегодня вы провели в таких моментах? Сколько минут вы действительно присутствовали в том, что происходит вокруг? И сколько времени вы провели в голове — в завтрашнем дне, в следующем месяце, в следующем году?

Если вы честны с собой, вы ответите: большую часть дня я был где угодно, только не здесь. Я был в мыслях о работе, о будущем, о том, что может случиться, о том, как я буду выглядеть, о том, что скажут другие. Я жил в будущем, которого ещё нет, и страдал от него.

Это — главная ловушка человеческого сознания. Мы страдаем не от того, что происходит с нами прямо сейчас. Мы страдаем от того, что может произойти в будущем. Мы проигрываем в голове фильмы, которые ещё не сняты. Мы переживаем катастрофы, которые, возможно, никогда не случатся. И мы отдаём им нашу энергию, наше внимание, нашу жизнь.

Сегодня мы разберёмся, как эта ловушка работает, почему мы в неё попадаем, и — самое главное — как из неё выбраться. Потому что только возвращаясь в настоящее, мы можем обрести покой. И только в настоящем есть реальная жизнь.

Почему мы бежим в будущее?

Эволюционно наш мозг запрограммирован на планирование. Это то, что сделало нас успешными как вид. Мы можем предвидеть, мы можем готовиться, мы можем избегать опасностей, которые ещё не наступили. Это суперспособность, которая позволила нам построить цивилизацию.

Но у этой суперспособности есть цена. Мы перестали жить в текущем моменте. Мы постоянно сканируем горизонт — в прямом и переносном смысле. Мы ищем угрозы в будущем. И когда мы их находим (а мы всегда их находим, потому что мы ищем), мы начинаем переживать заранее.

В психологии это называется «антецедентная тревога» — тревога, которая возникает до события. Мы тревожимся о том, что ещё не случилось. Это может быть разговор с начальником, который произойдёт завтра, или медицинское обследование через месяц, или пенсия через сорок лет. Мы живём в этом воображаемом будущем, и оно вызывает у нас те же физиологические реакции, как если бы угроза была здесь и сейчас.

Но вот парадокс: когда это будущее наступает, мы часто обнаруживаем, что оно не так страшно, как мы себе представляли. Мы выдерживаем разговор, получаем результаты обследования, мы продолжаем жить. А все те часы, дни, годы тревоги были потрачены зря. Мы страдали от воображаемой боли, которая так и не стала реальной.

Почему же мы продолжаем это делать? Потому что наш мозг не различает реальную угрозу и воображаемую. Когда мы представляем страшное будущее, наш мозг активирует те же зоны, что и при реальном стрессе. Мы выделяем кортизол, наше сердце бьётся быстрее, мышцы напрягаются. Мы чувствуем себя так, как будто катастрофа уже случилась. И это чувство закрепляет привычку бояться будущего.

Иллюзия контроля через тревогу

Здесь есть очень важный психологический механизм. Мы часто думаем: «Если я сейчас потревожусь, я буду готов к худшему. Я не буду застигнут врасплох. Я смогу контролировать ситуацию». Это называется «иллюзия контроля через тревогу».

Мы путаем тревогу с подготовкой. Мы думаем, что чем больше мы волнуемся о предстоящем событии, тем лучше мы к нему подготовлены. Но тревога — это не планирование. Планирование конкретно, тревога — абстрактна. Планирование ведёт к действию, тревога ведёт к параличу. Тревога не даёт вам новых ресурсов. Она только истощает вас.

Например, если вам предстоит важная презентация, вы можете подготовиться: изучить материал, отрепетировать речь, подготовить слайды. Это полезно. Это помогает. А тревога — это когда вы сидите и думаете: «А что, если я забуду слова? А что, если никто не будет слушать? А что, если меня уволят?» Это не помогает. Это только снижает вашу энергию и уверенность.

Запомните: тревога — это не подготовка. Это суррогат подготовки. Это способ вашего мозга убедить себя, что вы что-то делаете, хотя вы ничего не делаете. Вы просто крутите одну и ту же пластинку, которая высасывает из вас жизнь.

Метафора каната

Представьте, что вы идёте по натянутому канату над пропастью. Чтобы не упасть, вы должны смотреть на свою цель — на другой конец каната. Это стратегия выживания. Но если вы будете смотреть только на цель и не замечать, где вы находитесь сейчас, вы споткнётесь и упадёте. Чтобы пройти по канату, нужно держать в фокусе и цель, и текущее положение своих ног. Вы должны быть в моменте.

Тревога о будущем — это когда вы смотрите только на цель, но не видите, где стоите. Вы настолько озабочены тем, что будет впереди, что не замечаете, что происходит прямо сейчас. А прямо сейчас вы, возможно, стоите устойчиво, у вас есть опора, вы дышите, вы живы. Но вы этого не видите, потому что ваш взгляд устремлён вперёд.

Возвращение в настоящее — это перевод взгляда на свои ноги. Это осознание: «Где я сейчас? Что я чувствую? Что я вижу? Что я слышу?» Это заземление. Это единственный способ не упасть.

Как мы превращаем неопределённость в катастрофу

Будущее по определению неопределённо. Мы не знаем, что произойдёт. Но для тревожного мозга неопределённость — это синоним опасности. Он не выносит «незнания». Он должен знать, что будет, чтобы подготовиться. И поскольку он не может знать, он начинает придумывать худшие сценарии.

Это тоже эволюционный механизм. В древнем мире «не знать» было смертельно опасно. Если ты не знаешь, есть ли за этим кустом хищник, лучше предположить, что он есть, и убежать. Ошибка в сторону «опасность есть» стоила меньше, чем ошибка в сторону «опасности нет». Мы унаследовали этот принцип: лучше перебдеть.

Но в современном мире большинство угроз не являются мгновенными и смертельными. Неопределённость — это просто состояние. Оно не значит, что случится катастрофа. Оно значит просто: «я не знаю». И это нормально. Мы не можем знать всё. Мы не можем контролировать всё. И принятие этого факта — ключ к освобождению.

Что мы можем контролировать, а что — нет?

Одна из самых сильных практик, которая помогает справляться с тревогой о будущем, — это разделение того, что в вашей власти, и того, что не в вашей власти. Это древняя мудрость, которая лежит в основе стоицизма, и она работает до сих пор.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте два круга: внутренний и внешний. Внутренний круг — это то, что вы контролируете. Внешний — то, что не контролируете.

В вашем контроле:

Ваши мысли (вы можете выбирать, на что направлять внимание).

Ваши действия (вы можете делать или не делать).

Ваши слова (что вы говорите и как).

Ваши реакции (вы можете выбирать, как реагировать на события).

Ваши привычки (вы можете менять их).

Не в вашем контроле:

Что думают о вас другие люди.

Что случится в будущем (внезапные события, несчастные случаи).

Как поступят другие люди.

Экономические кризисы, политика, погода.

Ваше здоровье (частично, но не полностью).
Время, смерть, старение.

Когда вы тревожитесь о будущем, вы почти всегда тревожитесь о том, что находится во внешнем круге. Вы беспокоитесь о том, что подумают другие, что случится завтра, какие решения примут другие люди. Но вы не можете это контролировать. Вы никогда не сможете это контролировать. Попытка контролировать то, что не контролируется, — это прямой путь к тревоге и бессилию.

Ваша задача — сосредоточиться на внутреннем круге. На том, что вы можете сделать прямо сейчас. На своих действиях, на своих словах, на своём внимании. Остальное — отпустить. Это не значит «стать безразличным». Это значит «признать границы своей власти и не тратить энергию на бессмысленное сопротивление реальности».

Как возвращаться в настоящее: практика «Заземление»

Одна из самых эффективных техник для возвращения в настоящий момент называется «заземление» (grounding). Она помогает вам выйти из головы в тело, из будущего в здесь и сейчас. Это особенно полезно, когда вас накрывает волна тревоги.

Упражнение «Заземление 5-4-3-2-1»

Когда вы чувствуете, что вас захлёстывает тревога о будущем, остановитесь и сделайте это упражнение. Оно займёт всего пару минут.

5 — назовите пять вещей, которые вы видите вокруг себя. Смотрите внимательно. Отмечайте детали: цвет, форму, текстуру. Например: «Я вижу белую стену, зелёное растение, коричневую книгу на столе, свет от лампы, тень от стула».

4 — назовите четыре вещи, которые вы чувствуете тактильно. Касайтесь их, ощущайте. «Я чувствую прохладу стекла, мягкость ткани на руке, тепло ладони, жёсткость стола под локтями».

3 — назовите три вещи, которые вы слышите. «Я слышу шум вентилятора, голоса с улицы, дыхание собственное».

2 — назовите две вещи, которые вы чувствуете на запах. «Я чувствую запах кофе, запах бумаги».

1 — назовите одну вещь, которую вы чувствуете на вкус. «Я чувствую вкус чая, или просто послевкусие во рту».

Это упражнение возвращает вас в тело и в текущий момент. Вы перестаёте быть в будущем, где бушуют катастрофы. Вы оказываетесь здесь, в комнате, в настоящем. Вы видите, что здесь безопасно. Здесь нет хищников. Здесь есть только вы и окружающие предметы. Это успокаивает нервную систему и даёт передышку.

Выполняйте это упражнение каждый раз, когда чувствуете, что «улетаете» в будущее. Со временем оно станет автоматическим — ваш мозг будет быстро переключаться в режим «здесь и сейчас».

Что делать, если будущее действительно страшное?

Конечно, иногда будущее объективно страшное. У вас может быть серьёзная болезнь, финансовый кризис, потеря близкого человека. Это не фантазии, это реальность. И здесь техника «просто живи настоящим» не может быть единственным ответом.

Но даже в самых трудных ситуациях есть разница между страхом будущего и решением проблем в настоящем. Если у вас серьёзная болезнь, вы можете:

Пройти обследования.

Выполнять назначения врача.
Позаботиться о своих близких.
Найти поддержку.
Принимать решения по мере поступления информации.

Это действия в настоящем. Они реальны. Они помогают. А страх «а что будет через год, если я умру» — это не действие, это страдание. Он не помогает вам лечиться, не помогает вашим близким, не помогает вам жить сегодня. Он только отнимает энергию, которая нужна для реальной борьбы.

Я не говорю вам «не бойся смерти» или «не бойся потерь». Это естественно. Но я предлагаю вам разделить: что я могу сделать сейчас, и что я не могу изменить, и не тратить энергию на то, что не могу изменить. Сделайте всё, что в ваших силах, для того, что можете изменить. И примите то, что изменить нельзя. Это и есть мудрость.

Практика: «Мой план действий на сегодня»

Вместо того чтобы тревожиться о будущем, составьте конкретный план действий на сегодня. Это даёт чувство контроля и переносит фокус из воображаемого завтра в реальное сегодня.

Упражнение «План дня»

Каждое утро (или вечером накануне) возьмите лист бумаги и напишите список из 3–5 конкретных задач, которые вы хотите выполнить сегодня. Эти задачи должны быть:

Достижимыми (не «стать миллионером», а «отправить резюме в три компании»).

Конкретными (не «работать над проектом», а «написать введение к проекту»).

Ориентированными на ваши ценности (то, что действительно важно для вас).

В течение дня вы выполняете эти задачи. Когда вы их выполняете, вы чувствуете, что вы движетесь, вы что-то делаете, вы находитесь в потоке. Это снижает тревогу о будущем, потому что вы заняты настоящим.

Также полезно в конце дня подвести итог: что я сделал сегодня? Что у меня получилось? За что я могу себя похвалить? Это укрепляет чувство компетентности и ослабляет страх перед неопределённостью.

Главный вывод главы

Мы разобрали сегодня главную ловушку тревоги — навязчивое будущее. Мы узнали, почему мозг бежит вперёд, как тревога подменяет подготовку и как мы пытаемся контролировать то, что не в нашей власти.

Давайте зафиксируем:

Страх будущего — это главный двигатель тревоги. Мы страдаем от того, чего ещё нет, и это истощает нас.

Тревога — не подготовка. Она не помогает, а только мешает. Настоящая подготовка конкретна и ведёт к действию.

Есть вещи, которые мы контролируем (наши действия, мысли, слова), и есть вещи, которые не контролируем (чужие мысли, будущие события). Тратить энергию на второе — бесполезно.

Возвращение в настоящее через заземление (упражнение 5-4-3-2-1) — это быстрый способ остановить поток тревоги.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.